

Compte-rendu de la conférence-débat sur les « Rythmes Scolaires »

Animée par :

- M. LE LAY-FELZINE, Maire de Torcy
- Mme IOSUB, maire-adjointe déléguée à la vie scolaire et à l'enfance
- Mme Claire LECONTE, Chrono-biologiste
- M. RIHAN CYPEL, député de la 8^{ème} circonscription de Seine-et-Marne

Explications de la Mairie sur ce que pourrait entraîner la mise en place du nouveau décret :

- une meilleure répartition des 24h hebdomadaires de classe
- un allègement des journées
- une programmation des activités en fonction de l'attention des élèves
- une meilleure articulation du temps scolaire et périscolaire
- un plus grand panel d'activités sportives et culturelles proposées

Un projet doit s'organiser pour la rentrée 2013 ou celle de 2014.

Ce projet comprend des obligations :

- 24h de cours hebdomadaires sur 9 ½ journées avec l'ajout du mercredi ou du samedi
- 5h30 maximum de cours par jour
- 3h30 maximum de cours sur ½ journée
- une pause méridienne de 1h30 minimum
- le maintien de la fin des cours à 16h30

L'ajout de 3h de cours sur ½ journée entraînera une diminution de 45 minutes des autres journées.

Des activités pédagogiques, en groupe restreints et pour compenser des difficultés, devraient être proposées par l'Education Nationale (EN) pour compenser une partie de ce temps (36h annuelles, soit 1h hebdomadaire).

Dérogations possibles :

- Le décret fixe la ½ journée supplémentaire au mercredi matin, mais il est possible de la fixer le samedi matin sur dérogation de la DASEN (Direction Académique des Services de l'Education Nationale).
- L'application de ces mesures se fait pour la rentrée 2013, avec l'aide d'un fonds exceptionnel de l'EN de 50€ par élève scolarisé. Par dérogation, elle pourra se faire à la rentrée 2014, mais sans cette aide financière.

La Mairie précise que ces décisions (et dérogations) seront prises à la condition que cela s'applique à **tous les groupes scolaires de la ville**, avec la mise en place d'un projet éducatif territorial (terme flou non défini par la loi). Il n'y aura pas de cas particulier.

Mise en œuvre du décret :

Le **1^{er} mars 2013**, selon l'article 8 du décret, une décision concernant la date de rentrée d'application de ce décret doit être annoncée (2013 ou 2014).

M. le Maire doit délibérer en Conseil Municipal avant cette date. Les Conseils d'Ecoles devront avoir donné leur avis sur l'organisation de la semaine.

La proposition retenue par la Mairie sera ensuite soumise à l'Inspectrice de l'Education Nationale (IEN), Mme Artigas pour validation.

Intervention de Mme Claire LECONTE :

La notion de « rythme scolaire » est propre à la langue française, et à la France. Elle est le résultat de l'addition des expressions « rythme de l'enfant » et « temps scolaire ». Aucun autre pays n'utilise cette expression. Il est plutôt question d'« emploi du temps scolaire », ou autre « temps scolaire ».

Ce terme est apparu dans les années 70, dans un ouvrage où il est expliqué que lorsqu'on connaît le rythme biologique de l'enfant, on doit aménager son emploi du temps scolaire pour l'y adapter. En 1962, 2 pédiatres ont rédigé un rapport pour revoir l'emploi du temps scolaire afin d'alterner les activités cognitives, demandeuses d'énergie et de concentration, et d'autres activités qui sollicitent moins le cerveau et l'attention.

C'est vers la fin des années 70 qu'un aménagement est proposé lors du Conseil Economique et Social, présidé par un Professeur (rapport publié en 1980), où 7 propositions y sont faites. Il soulève le problème du réflexe de minimiser la gestion du rythme de l'enfant à une seule gestion d'emploi du temps. **Il faut parler d'aménagement DES temps de l'enfant afin qu'ils soient cohérents entre eux.**

Les enfants occupent l'Ecole 864h par an (soit 24h par semaine). Chez certains enfants, le temps qu'ils occupent en collectivité autre que l'école (accueils du matin et du soir, temps de cantine, centre de loisirs et de vacances) atteint 1000h !

Les rythmes à respecter sont les **rythmes génétiques**, qui sont propres à chacun, sans tenir compte de l'environnement.

Chez l'enfant, le rythme veille/sommeil est très important à respecter mais ce n'est pas le seul événement rythmé (qui nécessite une périodicité). En fait, il y a une multiplicité d'horloges biologiques à respecter, dont les périodes sont différentes.

Les rythmes circadiens : ce sont les rythmes de période moyenne, sur environ 24h. Le rythme veille/sommeil en fait partie, ainsi que la température centrale du corps.

1- La **température centrale** du corps augmente environ 1h avant l'**éveil spontané** (réveil naturel). Il faut donc respecter cette horloge. De plus, l'**hormone du stress** commence à se diffuser en même temps que cette température centrale augmente. Cela permet ainsi que l'état de stress au réveil soit minimum.

Il est donc essentiel de respecter le lien qu'il y a entre tous ces rythmes.

Le temps d'éveil spontané est peu modifiable, peu importe l'heure à laquelle on se couche, c'est pour cela qu'il est important de se coucher à une heure adaptée à un réveil spontané le lendemain. Les grasses matinées ne servent donc à rien, le « vrai » sommeil étant déjà passé.

2- La température centrale du corps atteint un plateau en fin de journée. C'est le fameux frisson du soir, ou sensation de froid qui survient et annonce ainsi l'arrivée du sommeil. C'est une alerte donnée au corps pour que la **mélatonine** (ou **hormone du sommeil**) se déclenche. La mélatonine a d'ailleurs besoin de **luminosité pour se recharger**, c'est pourquoi il est conseillé de sortir 1h par jour afin de capter la lumière (même par mauvais temps). De même, la mélatonine a besoin d'**obscurité pour se sécréter**. Il faut donc éviter les écrans de télé (ou autre source lumineuse) au coucher pour bien s'endormir.

Les rythmes infradiens : moins fréquents que les circadiens. Leur rythme est donc plus long. Chez l'être humain, le plus connu est celui des menstruations, qui dure entre 28 et 30 jours, et qui varie selon les femmes. C'est une des horloges biologiques, qui joue sur tous les systèmes hormonaux dont le système **thymique**, en rapport avec l'**humeur**.

Certains de ces rythmes infradiens sont annuels, comme l'hibernation chez les animaux. L'hiver, nous sommes au ralenti et plus fragiles. L'École fonctionne à l'inverse de nous, car c'est une période où les élèves sont beaucoup sollicités (2^{ème} trimestre d'orientation pour les collégiens et les lycéens, par ex.) alors que l'été, quand nous sommes disponibles et plutôt en forme, nous sommes en vacances.

Les rythmes ultradiens : ils ont une fréquence inférieure à 20h. Certains fonctionnent dès notre construction, comme les rythmes cardiaques et respiratoires.

Le **sommeil** est un rythme à lui seul. Il commence dès que la température centrale du corps diminue et se compose de cycles successifs d'environ 90 minutes chacune, dont l'architecture est différente :

- en début de nuit, nous avons un cycle de **sommeil profond** puis **très profond**. Ce dernier est très important car c'est celui qui permet la récupération de la fatigue physique de la journée. Pour un enfant, au stade 4 de ce cycle, lors du sommeil très profond, se sécrète l'**hormone de croissance**. Cette phase de sommeil est donc essentielle.

- ensuite s'ajoutent aux cycles suivants des phases de **sommeil paradoxal**, pendant lequel les ondes du cerveau sont proches de l'éveil. A ce moment, les muscles sont complètement atones (mous). C'est le moment où l'on rêve.

Le sommeil très profond disparaît de plus en plus au fil des cycles au profit du sommeil paradoxal. Avant l'éveil, le sommeil paradoxal est à son maximum. D'où l'adage « le sommeil d'avant minuit compte double ».

Depuis les années 70, il a été démontré que le **sommeil paradoxal est primordial pour les apprentissages nouveaux**, car c'est le moment où le cerveau travaille et trie les informations pour les garder en mémoire. Il est donc préférable de réviser une leçon avant de se coucher, plutôt que le lendemain matin.

Conclusion : on doit réguler le sommeil de l'enfant en fonction de son éveil spontané et le coucher à l'heure qui lui permet cet éveil spontané. Les grasses matinées ne correspondent ni à un sommeil profond, ni à un sommeil paradoxal puisqu'elles viennent après cet éveil. Il faut donc opter pour une sieste. Le **creux de vigilance** (coup de fatigue de début d'après-midi) nécessite une pause qui permet de poursuivre la journée (notamment en se restaurant). C'est à ce moment qu'une sieste est bénéfique. Par ailleurs, la restauration doit se faire dans un lieu et une atmosphère le moins stressants possible afin de **se reposer**.

C'est la régularité qui est importante.

Jusqu'à 7/8 ans, la maturation n'est pas atteinte chez les enfants, ils ne peuvent donc pas modifier leur rythme. Est donc préférable un réveil à l'heure habituelle + une courte sieste en journée si l'enfant s'est couché plus tard que d'habitude.

Attention : cette sieste ne compense pas le sommeil perdu la nuit ! Il faut donc veiller à ne pas dérégler le sommeil du soir en ne faisant pas de sieste allant jusqu'au sommeil profond.

Plus la semaine est régulière, plus les apprentissages sont faciles.

Depuis 1995/96, une expérimentation a lieu à Lille. Le projet a vu le jour suite à un débat sur les Aménagements des Rythmes Scolaires (ARS).

Dans une école d'un quartier sensible, la semaine d'école est mise en place sur 6 jours: 5 matinées de 4 heures, 3h le samedi matin et 2h le mardi après-midi. Les 3 après-midis restants sont consacrés à des « accompagnements éducatifs ».

Les résultats sont exemplaires au niveau du « mieux apprendre », du « mieux vivre », du « vivre ensemble » et le climat de l'école ainsi que le ressenti des enseignants sont très positifs. Les élèves

sont plus disponibles le matin, la matinée allongée est donc positive et permet l'alternance de la sollicitation cognitive des élèves.

Malgré le décret de suppression du samedi matin, ce dispositif a été maintenu, en déplaçant les 3h du samedi sur un après-midi, ce qui fait qu'il reste 2 après-midis pour les accompagnements éducatifs.

A Lomme aussi, depuis la rentrée, est expérimentée l'école sur 5 matinées de 4h, comprenant 2 pauses de 15 minutes, ainsi que 2 après-midis de « parcours éducatif » de 2h. A ce jour, cette organisation est positive. Les enseignants ont notamment l'impression d'avoir plus de temps car ils ont du temps choisi.

L'allongement des matinées apporte un travail efficace en classe et donc le plaisir des enseignants. Il ne faut pas différencier le scolaire du périscolaire. Il faut valoriser le temps d'activités périscolaires afin qu'elles permettent le développement de l'élève. Ce temps permet aussi de passer de la théorie à la pratique car il dégage des créneaux permettant les sorties. La question du coût ne se pose pas, d'autant qu'il est plus intéressant pour une collectivité de déplacer un intervenant sur 2×2h plutôt que sur 4×1h.

Problème des dérogations :

Si le souhait est d'ouvrir l'école du lundi au samedi, cela oblige à demander une dérogation, qui doit donc être justifiée.

L'expérimentation sur Lille a pu être maintenue car le décret de 2008 restait flexible quand à sa mise en place horaire. Le décret actuel permet par dérogation de rallonger les matinées ou la longueur des journées, mais ne permet pas de revenir sur les 9 ½ journées.

La parade possible, dans le cas où le décret ne serait pas modifié, serait de déplacer du temps d'activités pédagogiques sur les 2h de l'après-midi.

Pour elle, il ne faut pas utiliser le « périscolaire » pour combler la fin de journée. Il serait plus intéressant et bénéfique à l'enfant de l'intégrer dans le temps scolaire soit par continuité de la pause méridienne ou en 2 fois 1h30 au lieu de 4 fois 45min.

Fin de l'intervention de Mme LECONTE, place au débat.

Quelles répercussions sur les activités extrascolaires?

La Mairie indique savoir que cette mesure entraînera des répercussions au niveau de l'école de Musique, l'école des Sports, le service de restauration (si le mercredi, car cela impliquerait l'ouverture des restaurants scolaires de toutes les écoles) et le recrutement de personnel. Une plus forte fréquentation dans les structures des centres de loisirs est envisagée. Il faudra organiser l'articulation des écoles avec les centres de loisirs.

A Torcy, un projet éducatif local est en application. Il comprend déjà une part d'activités sportives et culturelles apportées aux écoles par la Mairie.

Mme LECONTE précise que ces activités sont liées à l'école, car elles permettent de montrer que les apprentissages faits à l'école peuvent être réutilisés dans un autre cadre, ce qui encourage les élèves à réinvestir ces apprentissages dans le temps scolaire (boucle continue).

Pour M. le Maire, il est hors de question que la mise en place du décret se concrétise par de la « garderie » dans les écoles pendant 45 min, de 15h45 à 16h30. Il refuse de prendre la décision seul pour le choix de la ½ journée supplémentaire, il faut une concertation avec les directeurs d'école et parents d'élèves.

Il annonce qu'un débat en Conseil Municipal aura lieu le 4 février.

Une mise en place possible pour chaque école?

Il est précisé par la Mairie que bien que la décision de la ½ journée soit commune à tous, une mise en place peut s'articuler autour du projet d'école des écoles.

Avis d'un enseignant favorable au samedi:

Le samedi est regretté par ceux qui l'ont connu. Cette matinée permettait une rencontre avec les familles, et d'un point de vue pédagogique ce moment était plus agréable et les élèves plus disponibles. Un des facteurs de détente était peut-être le fait que les parents pouvaient accompagner leurs enfants et venir les chercher. De plus, les sorties étaient plus faciles à organiser le samedi, car plus d'accompagnateurs disponibles.

Problème de la date butoir du 1^{er} mars, qui tombe après le début du mouvement des enseignants (demandes de postes).

M. RIHAN CYPEL, en lien avec le cabinet du Ministre de l'Education Nationale, précise que la date du 1^{er} mars est maintenue, malgré un décret qui tarde à être publié.

Comment mettre en place un projet du type de celui de Lomme ou Lille ?

Un comité de pilotage a été créé avant de monter le projet, regroupant la Mairie, des enseignants, des parents et des intervenants associatifs. Après discussions, le projet a été monté. La Commune a recensé toutes les ressources disponibles pour participer à ce projet et une réflexion s'est faite sur la façon de mettre à disposition chacune de ces ressources selon les écoles. Les animateurs ont maintenant des contrats différents, car sur des journées entières ou des ½ journées.

Le temps périscolaire sera-t-il obligatoire ?

Oui, puisque la fin des cours est fixée à 16h30.

M. RIHAN CYPEL précise qu'il est informé d'une réflexion sur la possibilité pour les parents de venir chercher leur enfant à 15h45.

Qu'est-ce qui serait préférable : le mercredi ou le samedi matin ?

Certains pensent que l'école le samedi matin serait favorable aux travailleurs du samedi, puisque leur enfant serait, au moins le matin, dans une structure et avec une activité.

Mme LECONTE souligne que le samedi matin permet la continuité avec la semaine, évitant ainsi une trop grande coupure entre le vendredi et le lundi. De plus, les enfants sont plus disponibles car cette matinée, en fin de semaine, avec moins de stress - notamment chez les parents - est perçue différemment.

Elle rappelle aussi que ce jour est favorable pour les enfants, pas forcément pour les parents.

Un enseignant précise que les parents sont plus disponibles le samedi, car pour beaucoup déchargés de leurs obligations professionnelles (pas de train à prendre ou d'horaires à respecter). De plus, les enfants aiment que leurs parents viennent les chercher à l'école. C'est tout cela qui permet une ambiance plus sereine.

La Mairie indique qu'une réunion avec les Directeurs d'écoles aura lieu avant la **Commission Vie Scolaire prévue le 7 février à 20h** en Mairie. Le projet relatif au décret et le dossier de presse seront préalablement transmis aux personnes concernées.

Fin de la conférence vers 23h00.